

DEELNEMERSINFORMATIE

DISTANCE
6/10 KM

HARBOUR
ROTTERDAM



THE DATE
01.10.2023

MEER INFORMATIE: [HARBOURRUN.NL](https://www.harbourrun.nl)



DE RUN. 23

Beste Harbour Runner!

Op zondag 1 oktober is het zover! De jubileumeditie van de Harbour Run. Voor de 10e keer is de Rotterdamse haven het decor voor de 6 of 10 km lange obstakelrun met maar liefst 28 obstakels over de kades en haventerreinen van Europa's grootste haven.

In dit speciaal voor onze deelnemers geschreven document geven we jou alle essentiële informatie voor een succesvolle dag. Bestudeer alle info daarom goed zodat 1 oktober een onvergetelijke dag wordt!

De deelnemersinformatie bestaat uit:

01. Start- en finishlocatie
02. Parkeerinformatie
03. Reisadvies
04. Ophalen startbewijzen en shirts
05. Wijzigen startbewijs
06. Faciliteiten bij start/finish
07. Programma
08. Parcours
09. Toeschouwers
10. Strike a pose
11. Wedstrijdregels
12. What to wear

Hoewel met de grootst mogelijke zorg samengesteld, kunnen er onderdelen uit deze deelnemersinformatie de komende week nog veranderen. Voor de meest up-to-date informatie verwijzen we je dan ook graag naar onze website www.harbourrun.nl en onze Facebookpagina www.facebook.com/harbourrun.

We wensen je veel succes met de laatste voorbereidingen en zien je graag op 1 oktober aan de start van de Harbour Run 2023!

SportVibes

Organisatie Harbour Run 2023

info@harbourrun.nl



START EN FINISHLOCATIE.

Na het succes van afgelopen editie vindt de start- en finish ook dit jaar plaats op het terrein van de RDM Onderzeebootloods in de Rotterdamse Waalhaven.

Adres: RDM straat 1, Rotterdam

PARKEERINFORMATIE.

Voor deelnemers van de bedrijventeams zijn parkeervoorzieningen getroffen (P1, P2 en P3) die uitsluitend toegankelijk zijn op vertoon van een parkeerkaart. Neem voor een parkeerkaart contact op met de teamcaptain van jouw bedrijventeam.

Volg vanaf de diverse toegangswegen de bebording naar de juiste parkeerplaats. Let op! Gezien de beperkte parkeercapaciteit op locatie reiken we **per vier businessdeelnemers één parkeerkaart** uit. Reis dus gezellig samen!

REISADVIES.

LET OP: het is niet mogelijk om in de omgeving van de RDM Onderzeebootloods te parkeren ZONDER parkeerkaart.

GRATIS PENDELBUSSEN

Naast het parkeren op P1, P2 en P3, kan je ook gratis parkeren in de waalhaven (parmentierplein 13, Rotterdam). Vanaf hier kan je met 1 auto naar de RDM campus komen of met een gratis pendel bus. De pendeldienst naar de RDM Onderzeebootloods vertrekt voor bezoekers die hebben geparkeerd rondom het Parmentierplein/Waalhaven Zuidzijde vanaf het Parmentierplein (ter hoogte van de bushalte Parmentierplein).

Ook dit jaar gaat de pendeldienst vanaf metrostation P+R Slinge welke direct aansluit op de OV-verbinding naar de RDM Onderzeebootloods. De pendelbussen rijden tussen 09.00 uur en 19.00 uur heen en terug. De haltes zijn te herkennen aan de grote vlaggen voorzien met de tekst pendelbussen.

OPENBAAR VERVOER

RDM Rotterdam is goed bereikbaar per openbaar vervoer. Vanaf bus/metrostation Zuidplein rijdt RET-buslijn 68 naar Heijplaat/RDM. Deze stopt voor Heijplaatstraat 23, ingang Academie van Bouwkunst. Daar loopt u door de blauwe poort (in het Oude Hoofdkantoor). U staat nu aan de Dokhaven, met daaraan de gebouwen van RDM Rotterdam.

De RET-stadsbus 68 vertrekt vanaf halte Rotterdam Zuidplein elk half uur naar halte RDM Campus:

- Halte: metro - / busstation Rotterdam Zuidplein – 18 minuten reistijd

Kijk voor het actuele reisadvies op www.9292.nl

WATERTAXI

RDM Rotterdam is goed te bereiken over water met de Watertaxi.

Met de Watertaxi bent u vanaf alle watertaxi-locaties binnen no-time op RDM. Bestel uw rit via de website van de Watertaxi Rotterdam.



AUTO

Mocht je toch met de auto af willen reizen, probeer dan zoveel mogelijk samen te reizen.

LET OP: vertrek bijtijds, om vanaf de bezoekers parkeerterreinen op de RDM Campus te komen moet je gebruik maken van een gratis pendeldienst vanaf het Parmentierplein (ter hoogte van de bushalte Parmentierplein).

Neem op de Ring Rotterdam (A15) afslag 18 richting Heijplaat. Je kunt de auto vervolgens parkeren op het industrieterrein Waalhaven tussen de snelweg A15 en de Waalhaven Zuidzijde. Aan o.a. de volgende straten kun je gratis parkeren: Albert Plesmanweg, Geysendorfferweg, Parmentierplein. Deze straten liggen op loopafstand van de pendelbussen. We raden aan om ruim voor jouw starttijd te vertrekken, zodat je rustig een parkeerplek kunt zoeken.

Volg vanaf de diverse toegangswegen de bebording naar de juiste parkeerplaats.

OPHALEN STARTBEWIJS EN SHIRT.

Mocht je deelnemen met een bedrijventeam, dan haalt de teamcaptain van jouw team alle team startbewijzen in een keer op bij de registratiebalie voor **BEDRIJVENTEAMS**. Spreek met de teamcaptain af waar hij of zij aan jou je startbewijs, t-shirt en toegangsbandje voor de businessarea overhandigt. Op vertoon van jouw toegangsbandjes kan je gratis gebruik maken van de gaderobe.

WIJZIGEN STARTBEWIJS.

Mocht je je startbewijs willen overdragen aan iemand anders, dan kun je dit laten wijzigen op locatie bij de informatiebalie. Dit geldt voor iedereen. Alle wijzigingen vooraf zijn helaas **niet** meer mogelijk.



FACILITEITEN START/FINISH.

De volgende faciliteiten zijn voorzien in de Onderzeebootloods:

- Registratiebalies: voor bedrijventeams kunnen de captains een doos (incl. startbewijzen, shirts en eventueel bestelde horcamunten) voor het complete team ophalen.
- Omkleedruimten (heren en dames): het is mogelijk om je om te kleden, het is alleen niet mogelijk om op locatie te douchen.
- Bagdrop: bedrijventeams kunnen op vertoon van het toegangsbandje gratis gebruik maken van de garderobe. Het is toegestaan om **één kleine tas** af te geven in de bagdrop.
- Cateringfaciliteiten (food & drinks).
- Business area: de business area is alleen toegankelijk middels een polsbandje voor deelnemers van een bedrijventeams.

Aan de RDM-kade:

- Cateringfaciliteiten aangeboden door Ladage Events.
- De start van de Harbour Run 2023 op de kade bij de Onderzeebootloods.
- Finishobstakel: jouw supporters kunnen jou over het spectaculaire finishobstakel zien finishen!

Om alle vrienden, familie en collega's te kunnen laten genieten van jouw topprestatie zijn zij zowel bij de finish naast de RDM Onderzeebootloods als buiten bij de start van harte welkom. Daarnaast zijn er diverse punten op de route waar ze kunnen kijken. Hier zijn extra horecagelegenheden en draait onze DJ gezellige muziek. Bezoekers hebben geen toegang op de diverse bedrijventerreinen waarover gelopen wordt.

PROGRAMMA.

Let op: bij de entree van het startvak word je gecontroleerd, je kunt met jouw startnummer alleen starten op de vooraf opgegeven starttijd.

10.00 uur	Evenemententerrein geopend
Vanaf 10.00 uur	Ophalen startbewijzen
11.00 uur	Eerste start Harbour Run 2023
10 min. voor iedere start	Warming up
18.00 uur	Sluiting evenementen terrein

We adviseren om één uur voor aanvang van jouw startserie aanwezig te zijn op het terrein om jouw startbewijs op te halen bij de **REGISTRATIE BALIE**. Een kwartier voor aanvang van iedere starttijd gaat het startvak open, 10 minuten voorafgaand aan de startserie begint de warming up.



PARCOURS.



Het parcours van de Harbour Run 2023 is bekend! Teamwork, spectaculaire obstakels en keihard lachen zijn gegarandeerd. Om te vieren dat we 10 jaar bestaan halen we dit jaar de beste obstakels van de afgelopen edities uit de kast! Daarnaast zijn er diverse verzorgingsposten om even bij te komen en staat er entertainment langs het parcours om jullie onderweg een boost te geven.

6 of 10 km route

Het parcours gaat dwars door de Rotterdamse haven, langs kades, schepen, kranen, containers en door havenloodsen. Iedereen kan op de dag nog besluiten om 6 of 10 kilometer te lopen. De 6 kilometer is onderdeel van het 10 kilometer parcours, alleen nemen de 6 kilometer lopers een afslag eerder naar de finish. Het 6 kilometer parcours telt 18 gave haven gerelateerde obstakels en op het 10 kilometer parcours kom je 28 toffe obstakels tegen.

Parcours

Check snel het parcours en bereid je voor! Wat staat je te wachten?

- 18 of 28 obstakels
- Twee waterposten (met water en Fyffes banaantjes voor wat extra energie!)
- Diverse muziekzones, met o.a. een rijdende DJ wagen, dweilorkest 't Spult en drumband Slag bij Nieland.
- Diverse mobiele EHBO posten voor jouw veiligheid.

Alle hindernissen zijn voor ieder niveau goed te doen. Mocht een obstakel toch nét te gek zijn, dan is het mogelijk om dit obstakel over te slaan. Bij sommige obstakels zal je hulp nodig hebben van andere Harbour Runners of onze crew. Help elkaar om het parcours met succes te volbrengen!

Kijk op www.harbourrun.nl/parcours voor een grote versie van de plattegrond.

HARBOUR RUN R'DAM

OBSTAKELS

01. WE GAAN VAN WALL 2015
02. ONDERGEDOMPELD 2022
03. BARRIER LOADING DOCK 2013
04. CONDOR CONQUERER 2018
05. 10 TONNER 2018
06. FF OPLADEN 2021
07. HAND IN HAND KAMERADEN 2016
08. HEBBO BOKKENSPRONGEN 2021
09. DOORNBOS ROPE CLIMB 2014
10. TUSSEN WAL EN SCHIP 2016
11. PORT OF ROTTERDAM 2015
12. ALL ABOARD 2016

13. KRUIPEND NAAR HUIS 2013
14. HACONTINE BALLENBAL 2014
15. CONTAINER WALL XXL 2013
16. WINDKRACHT 10 2013
17. (O)10 2023 SPECIAL
18. DOOLHOF 2014
19. THE CLIMB 2017
20. ILS ONDER SPANNING 2015
21. HET KRAAIENEST 2022

22. F & L RECHARGING 2022
23. MULTITASKING 2016
24. DACHSER NET CLIMB 2017
25. PIRATERIJ 2019
26. FYFFES MONKEY BARS 2016
27. WIKO SCAFFOLDING 2014
28. HARBOUR FINISHER 2023

EHBO	CHEERZONE	SNELWEG A15	BUSINESSAREA	
VERZORGINGSPOST	DEELNEMERS/BEZOEKERS	SPLITSING 6 OF 10 KM	PENDELBUSSEN	
MUSIC ZONE	P1 P2 P3 BUSINESS PARKING	10KM ROUTE	6KM ROUTE	

TOESCHOUWERS.

Uiteraard zijn jouw supporters van harte uitgenodigd om jou te zien starten en finishen bij de Onderzeebootloods op de RDM Campus Rotterdam. Niet alleen kunnen zij jou hier zien starten én finishen, ook zijn hier ruim voldoende cateringvoorzieningen aanwezig met uitstekend zicht op het laatste spectaculaire finish obstakel.

Helaas is het voor jouw supporters niet mogelijk om je op het hele parcours te volgen. Het parcours van de Harbour Run gaat namelijk grotendeels over haventerreinen waar strenge douane regels gelden. Langs de openbare weg zijn jouw fans wel welkom. Ook zijn er cheerszones met livemuziek. Kijk op de plattegrond op de vorige pagina voor de locatie van deze zones!

STRIKE A POSE.

Zorg dat je de polsband voorafgaand aan de Harbour Run goed om je pols bevestigd. Op het parcours zijn een aantal fotografen te vinden die onderweg de meest geweldige actiefoto's maken van jou en je team. Strike bijvoorbeeld een pose bij het 'hand in hand kameraden' obstakel en ga na de finish met jouw team op de foto bij de Harbour Run Finisher wall en in de businessarea! Je kan jouw persoonlijke foto's een dag na het evenement kopen via onze website. Alle sfeerfoto's worden uiterlijk een week na het event gedeeld op onze Facebook pagina en op onze website!

WEDSTRIJDREGELS.

- Alle deelnemers zijn verplicht om hun startnummer (polsband) op de juiste manier aan hun pols te bevestigen.
- Deze polsband is een specifiek en persoonlijk identificatiemiddel en mag alleen worden gedragen door de deelnemer waaraan het is toegewezen.
- Verkoop en/of ongeoorloofde overdracht van het deelnamebewijs is verboden en leidt tot diskwalificatie.
- Let op elkaar. Mocht je zien dat een mede Harbour Runner hulp nodig heeft, geef dit dan direct door aan een van de parcours begeleiders van de organisatie.
- I.v.m. jouw eigen veiligheid is het gebruik van draagbare mediaspelers zoals telefoons, muziekspelers, selfiesticks, etc. niet toegestaan tijdens de Harbour Run.
- Deelnemers zijn verplicht tijdens de run het parcours en eventuele instructies vanuit de organisatie op te volgen.
- De organisatie heeft het recht om op elk gewenst moment het parcours aan te passen om hiermee te anticiperen op logistieke situaties, weersomstandigheden of veiligheid.
- De organisatie heeft het recht om een deelnemer te diskwalificeren van de race als hij/zij zich niet houdt aan de reglementen, aanwijzingen van de organisatie en/of onveilig/ongepast gedrag vertoont.
- De organisatie niet aansprakelijk voor enige schade aan (eigendommen van) bezoekers en deelnemers.
- De algemene voorwaarden van de Harbour Run zijn van toepassing <http://www.harbourrun.nl/disclaimer>



WHAT TO WEAR.

Hou er rekening mee dat het parcours over verschillende ondergronden gaat. Zorg daarom voor schoenen met grip die tegen een stootje kunnen. Schoenen met noppen (voetbalschoenen) en spikes zijn verboden, hiermee kun je andere deelnemers verwonden. Je ontvangt van ons een functioneel hardloopshirt, let goed om de weersvooruitzichten en pas daar jouw outfit op aan. Geen enkel obstakel gaat door of over water. Wanneer het niet regent, blijf je tijdens de Harbour Run dus droog.

VRAGEN?

Mocht je na het lezen van alle informatie nog vragen hebben: check dan de FAQ's op onze website of stuur je vraag naar info@harbourrun.nl. Vergeet ook niet onze social media kanalen te volgen via:

Facebook: @harbourrun
Instagram: @harbourrunnl
LinkedIn: Harbour Run Rotterdam

WIJ ZIJN ER KLAAR VOOR! JULLIE OOK? TOT 1 OKTOBER!



WE ADD
**EXCI
TEM
ENT_**



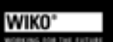
MAIN PARTNER:



TRAININGSPARTNER:



OBSTACLE PARTNERS:



Buitenwatersloot 333
2614 GS
Delft